



Tour du Gd Paradis & son sommet à 4061m

1135€

Préparation mentale de notre objectif, cohésion de groupe & découverte d'auteurs montagnard...

En itinérance	Pique-nique Bio & Local
Niveau : soutenu	Sac à la journée & portage de bagage
Catégorie : Décomplexé	Hôtel, gîte et refuge en dortoir

Laissez-vous transformer par le trésor des Alpes entre lacs, sommets dentelés et cols à plus de 3000m d'altitude. 1er parc d'Europe, créé en 1922, il est resté sauvage et peu fréquenté. On y côtoie une faune et une flore remarquable qui enchanteront ces jours d'effort, et pas des moindres, près des glaciers jusqu'à l'ascension du mythique Grand Paradis à 4061m.

Programme du séjour

Jour 1

RDV dès 11h à Pont pour aller à notre camp de base : le Gîte du Tétras-Lyre, là où l'accueil et le confort son de taille. Pour les premiers arrivés une randonnée au col de Nivolet 2602 m nous attend pour une première mise en jambe. Pour ceux qui arriveraient plus tard, vous pourrez vous installer. Nous nous retrouverons en fin d'après-midi pour notre briefing.

3h30 / 670m D+/D-

Jour 2

Une belle étape pour commencer ce séjour sportif : des steppes comme en Mongolie et notre 1er col à plus de 3000m. Un choix se fera une fois sur le plateau : Basei/Rosset ou Lehnir seront nous contenter aux cotés des marmottes, du lac de Nivolet. Les glaciers commenceront à se montrer

7h30 / 1200mD+/850mD-

Jour 3

Du refuge, nous prenons la direction du col Bassac Déré en passant par le lac de Goletta, ambiance minérale et eau turquoise. Pour cette somptueuse vue, il faudra monter à la tête de la Traversière à 3337m. Pour ceux qui seront déjà contenter, ils pourront rester au col où nous pique-niquerons. Le vallon du Glacier Gliaretta et Vaudet sous l'œil de la Grande Sassièr nous attendent pour le reste de la journée.

(Avec tête de la Traversière) 8h00 / 1200mD+ / D-

(Sans tête de la Traversière) 6h30 / 800mD+ / D-

Jour 4

Nous emprunterons le sentier en balcon de la Haute Route Glacière en matinée. Ensuite, nous commencerons l'ascension au col Fenêtre où l'observation des bouquetins est aisée si l'on respecte le silence et l'ambiance majestueuse qui règne dans ce vallon. Le confort de l'hôtel à Val di Rhêmes nous permettra une récupération complète.

8h00 / 1100mD+ / 1500mD-



Jour 5

Le col de l'Entrelor nous amène de nouveau dans la vallée de Valsavarenche. C'est une ascension longue, régulière et sauvage dans un écrin où seuls les chamois règnent. La descente se fait par les lacs Noir, Damon et Djouan, ensuite nous serons en forêt. Un petit transfert de 10mn en transport en commun nous permet de rejoindre Pont pour retrouver notre camp de base.

8h00 / 1560mD+ / 1320mD-

Jour 6

Temps de repos et de préparation pour le sac et le matériel en matinée, pique-nique sur place. Après avoir laissé le gros de nos affaires ici, nous débuterons dans l'après-midi la montée au mythique refuge de Victor Emmanuelli pour rencontrer nos guides et savourer l'univers de la haute montagne. Nuit au refuge Victor Emmanuelli sans sac suiveur.

2h00 / 800mD+ / 000mD-

Jour 7

Levé matinal, départ à la frontale pour l'ascension du Grand Paradis 4061m. Le retour au gîte est prévu pour le midi où un repas nous attend avant de redescendre par le même sentier emprunté la veille. Nous retrouvons nos affaires pour prendre la direction de nos véhicules avec des paillettes dans les yeux.

8h00 / 1300mD+/2000mD-

Retour à Pont vers 14h30

Des modifications peuvent survenir en fonction des facteurs météorologiques, environnementaux et humains. Seul le professionnel, AEM, diplômée d'état est juge de la situation afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe et le bon déroulement du séjour



Informations Pratiques

DÉBUT DE SÉJOUR : RDV Dimanche à 11h00 à Pont dans la vallée de Valsavarenche.

Arriver par ces propres moyens :

- Train jusqu'à Aoste et bus jusqu'aux 3 vallées (Rhêmes Notre Dame, Valsavarenche, Valgrisenche) : <https://arriva.it/?new=www.savda.it>
- En voiture : il faudra garer la voiture sur le grand parking gratuit de Pont

FIN DE SÉJOUR : Prévu à Pont vers 14h30. Prévoyez de la marge pour vos retours.

NIVEAU : Soutenu. Il faut avoir le goût de l'effort ! Un effort accessible à celui qui aime marcher et évoluer dans ce milieu à plus de 2500m d'altitude. Il est important d'avoir pris conscience que c'est un séjour avec en moyenne 1000m de dénivelé -/+ chaque jour avec 6/8h de marche. Nous évoluerons sur un terrain qui demande équilibre, agilité et endurance. Il faut donc être entraîné à fournir cet effort et être équipé de manière adéquate.

L'Ascension du Grand Paradis : marche glacière avec crampons sans grandes difficultés techniques. Une petite partie aérienne peut être évitée pour les personnes sujettes au vertige.

ENCADREMENT : Professionnel et détendu. Les randonnées sont encadrées par une professionnelle Diplômée d'État : accompagnatrice en montagne. Le groupe est limité à 10 personnes pour le plaisir d'un véritable partage, d'un échange de qualité et faire l'expérience d'une cohésion de groupe.

Pour l'ascension du dernier jour : Des guides de haute montagne de la compagnie des guides du Gd Paradis nous encadrerons.

HEBERGEMENT : Nous dormirons dans de véritables refuges de montagne, dans un gîte d'exception et une nuit en hôtel. C'est l'occasion de découvrir l'accueil chaleureux, la promiscuité, le partage et la convivialité !

REPAS : C'est le moment de déguster les spécialités locales. Petit déjeuner et dîner sont pris au refuge, les plats sont copieux avec des produits locaux. Attentifs et consciencieux, nous adapterons nos menus aux personnes aillant des allergies. Prévenez-nous. Les piques niques seront préparés la veille par votre accompagnatrice : salade BIO et produits de terroir !

WHATSAPP : Pour une question de partage et de logistique pour chaque séjour et stage, il est créé un groupe sur cette application pour favoriser le covoiturage, faciliter l'échange d'informations et se motiver pour la préparation physique nécessaire en amont. Si cela pose un problème, il n'y a aucun souci ! Vous n'aurez qu'à sortir du groupe en cliquant sur le nom du groupe et en descendant en bas du menu.

ASSURANCE : Conformément à la réglementation, nous vous proposons une assurance lors de l'inscription. Nous travaillons avec Europe Assistance pour les risques liés à l'annulation de votre voyage et au rapatriement moyennant 4,20% de la somme total du prix du séjour qui s'ajoutera au moment de régler votre place. Vous n'êtes pas dans l'obligation de souscrire à cette assurance néanmoins vous devez être assuré pour votre voyage et nous fournir un justificatif ainsi que les coordonnées.



Équipements & Bagages

Le kit spécial Covid 19 : Masque & gel hydro-alcoolique, chausson, sac à viande et duvet. le Pass sanitaire sera demandé conformément à la loi en vigueur.

Équipements conseillés pour la randonnée et l'ascension :

- Pantalon, short de marche, polaire, pull respirant
 - Haut manches longues & Tee-shirt manches courtes respirant
 - Chaussettes de randonnée anti-ampoule
 - Doudoune légère / coupe-vent / coupe pluie style GORE TEX
 - Bonnet / Gants / casquette, lunette de soleil, tour de cou, tour de tête : style BUFF
 - Chaussons ou tong et une tenue de rechange pour le soir
 - Une trousse de toilette minimaliste : penser aux petits contenants.
 - Serviette de bain : type éponge pour les activités Outdoor
 - Pharmacie personnelle. Pensez : protections pour ampoule, Boule-quiés...
 - Frontale, couteau / thermos / poche d'eau style "Camel Back" 1,5l ou gourde avec tuyau.
 - Les bâtons de marche sont fortement conseillés
 - Carte d'identité ou Passeport en cours de validité / monnaie
 - Votre bonne humeur et une spécialité de votre région ;-)
-
- Spécificités pour l'ascension du Grand Paradis à 4061m : des vêtements chauds légers et techniques si possible et [des chaussures rodées avec une semelle rigide](#) pour des crampons à lanières (pas de semelle souple style basket ou chaussure légère).
-
- Sac à dos pour la journée de 30L pour les vêtements chauds, coupe-vent/pluie, polaire, gant/bonnet, crème solaire, lunettes, portable, espace pique-nique et l'eau. Pensez à une poche étanche de 15L en cas de pluie pour que vos affaires restent au sec (style : Sea to Summit).
-
- Attention pour le sac suiveur : N'emportez pas d'objets de valeurs et de produits d'hygiène volumineux, privilégiez l'indispensable et les petits contenants. Nous nous déchargeons absolument de toutes responsabilités en cas de détérioration d'objets (ordinateur portable/tablette..., par exemple).

Important : Vos affaires seront acheminées d'étape en étape. Ce transport se fera en véhicule par nos partenaires. Une personne portera nos sacs. Il est indispensable d'être modéré sur ce que l'on emmène et de rester sur l'essentiel. Seul, un bagage souple de 12 kg sera autorisé par la logistique.